



MANUAL PARA CONSTRUÇÃO DO PORFÍLIO ESPORTIVO

O Portfólio Esportivo será, de uma forma resumida, uma lista dos seus melhores atributos e competições que te destacam. Comprovando assim, de maneira simples e direta sua trajetória como atleta na modalidade que você pratica.

DADOS PESSOAIS

Se apresente de forma clara e direta, Diga quem você é, sua formação e seus hobbies. Mostre que existe uma pessoa por trás de todo seu rendimento. Construa seguindo o CHECK LIST abaixo:

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | 1. FOTO PARA IDENTIFICAÇÃO DO ATLETA | <input type="checkbox"/> | 2. NOME |
| <input type="checkbox"/> | 3. IDADE | <input type="checkbox"/> | 4. RG |
| <input type="checkbox"/> | 5. CPF | <input type="checkbox"/> | 6. MODALIDADE QUE PRATICA |
| <input type="checkbox"/> | 7. TELEFONE PARA CONTATO | <input type="checkbox"/> | 8. E-MAIL |
| <input type="checkbox"/> | 9. REDE SOCIAL | <input type="checkbox"/> | 10. ESPECIFICAR A QUANTO TEMPO PRATICA A MODALIDADE |
| <input type="checkbox"/> | 11. O QUE FAZ NO TEMPO LIVRE | <input type="checkbox"/> | 12. PRÁTICA DE MAIS ALGUMA MODALIDADE FORA A QUE REPRESENTA EM COMPETIÇÕES |

COMPETIÇÕES E RENDIMENTO COMO ATLETA

Essa parte é o CORAÇÃO DO SEU PORTFÓLIO. Tente demonstrar o máximo do seu potencial que conseguir! Mostre, de forma listada cada competição que tenha participado em sua trajetória NOS ÚLTIMOS 04 ANOS. Não se esqueça que DEVE TAMBÉM EVIDENCIAR SUAS VITÓRIAS EM PÓDIOS DAS QUAIS VOCÊ TIVER (uma característica muito forte para seu rendimento na modalidade que representa). ACOMPANHE O EXEMPLO ABAIXO E TAMBÉM O CHECK LIST).

Lembre-se :

1. Nesse momento você precisa evidenciar as competições que participou nos últimos 04 ANOS. Tente colocar todas que tenha participado nesse período e não se esqueça daquelas em que representou o município de Itatinga.
2. Coloque também suas vitórias nas mesmas, pois os pódios serão um diferencial na avaliação pela comissão técnica de seu portfólio.

Exemplo para exposição de participação em competição:

- Obs.: a competição aplicada ao exemplo é FICTÍCIA.

COMPETIÇÃO 01: COPA FEDERAL DE BASQUETEBOLL

(COLOQUE UMA FOTO QUE COMPROVE SUA PARTICIPAÇÃO NA MESMA E/OU SUA POSIÇÃO NO PÓDIO).

1. A competição aconteceu no dia **(coloque a data da competição).**
2. Participei representando o município de **(coloque o município que representou).**
3. Conquistei o título de **(coloque a posição que conquistou nessa competição caso ela exista).**
4. Para me deslocar até a competição usei ... **(coloque aqui o meio que utilizou como deslocamento até a competição).**

Siga o formato do exemplo acima para cada competição que for evidenciar, não se esquecendo nunca das fotos de cada. Abaixo, encontra-se o CHECK LIST das informações necessárias:

- | | | | |
|--------------------------|--|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1. NOME DA COMPETIÇÃO | <input type="checkbox"/> | 2. DATA DA COMPETIÇÃO |
| <input type="checkbox"/> | 3. FOTO DO ATLETA NA
COMPETIÇÃO | <input type="checkbox"/> | 4. TÍTULO CONQUISTADO |

A TRAJETÓRIA DO ATLETA

Chegamos na reta final de seu valioso portfólio. Aqui você falará um pouco mais de você e seu contato com a modalidade que pratica. Falar de você em um formato mais pessoal irá ajudar a comissão técnica a te conhecer mais de perto e se aproximar mais do atleta que você quer que esse portfólio represente. Por isso responda as perguntas a seguir, e demonstre quem, de fato, você é:

- 1. QUANDO E COMO FOI O SEU PRIMEIRO CONTATO COM O ESPORTE?**
- 2. COMO SÃO SEUS TREINOS?**
- 3. EXISTE ALGUM IMPEDIMENTO QUE TE ATRAPALHE A TREINAR?**
- 4. COMO É A CONCILIAÇÃO DA SUA VIDA PESSOAL E SUA PRÁTICA ESPORTIVA?**
- 5. O QUE É O ESPORTE (NO CASO A MODALIDADE QUE VOCÊ PRÁTICA) PARA VOCÊ?**

E nunca se esqueça que, você poderá usar esse portfólio para sua carreira esportiva em geral. Poderá mostrar para Patrocinadores em potencial e outras circunstâncias que exijam um. Por isso, dê o máximo de si para o mostrar o seu melhor nesse documento. Com um portfólio, você se diferencia dos demais e se mostra como um atleta único, capaz de impressionar logo no primeiro contato.